



Das Yoga-Seminar bietet Ihnen Raum und Zeit, um vertieft in die Yogapraxis einzutauchen. Im Yoga werden Körper, Atem und Geist als harmonisierende Einheit betrachtet. Die achtsam und sanft ausgeführten Körperübungen (asana) werden auf natürliche Weise mit dem Atem verbunden. Die Übungsabläufe sind sinnvoll und wirkungsvoll aufgebaut, so dass die Teilnehmenden auch im Gruppenunterricht eigene Möglichkeiten erfahren, die sie mit nach Hause nehmen können.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> > Körperübungen (asana) > Atemübungen (pranayama) > Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen > Kleine Einführung in die Geschichte des Yoga > Kurzer Einblick in die Philosophie > Genügend Zeit für Spaziergänge
Zielpublikum	Krebsbetroffene Menschen. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht nötig.
Organisation	Krebsliga Zürich
Leitung	Natalie Romancuk, dipl. Yogalehrerin Yoga Schweiz, Pflegefachfrau HF, Radio-Onkologie Tel. 079 463 49 04

Ort	Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis
Datum	18.–20. Mai 2012 31. August–2. September 2012
Zeit	Beginn: Freitag, 14 Uhr Abschluss: Sonntag, 14.15 Uhr
Kosten	CHF 275.– inkl. Unterkunft und Verpflegung Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Zürich.
Teilnehmerzahl	8–12 Personen
Anmeldung/ Information	Krebsliga Zürich Moussonstrasse 2 8044 Zürich Tel. 044 388 55 00 kurse@krebsligazuerich.ch Informationen zum Kurs: Natalie Romancuk, Tel. 079 463 49 04
Anmeldeschluss	8. Mai 2012 21. August 2012